

※ 定員の欄の（ ）内は、基本研修の選択講座の受入れとして優先する人数です。

行政部厚生課

講座名	押さえておきたいストレスマネジメント (一般教職員対象メンタルヘルス研修第4回)		
日時	令和5年9月5日(火) 13:30~16:00 当日は30分前から受付開始		
対象	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">基本研修の選択研修</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">自己研鑽のための研修</div>
	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input checked="" type="checkbox"/> 高等学校 <input checked="" type="checkbox"/> 中等教育学校 <input checked="" type="checkbox"/> 特別支援学校 <input type="checkbox"/> 他 (県立学校に所属する教職員を対象とする研修です) 教科の指定 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [] 優先枠 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり []		
内容	日常生活におけるストレス要因は、仕事・プライベートと多岐に渡ります。特に仕事においては、周囲からの期待が大きくなり、より高度な内容を求められることで、仕事の質についてストレスを感じたり、また、上司と部下との間における「サンドイッチ現象」によって、人間関係のストレスを感じる方もいます。自分自身のストレスパターンを知り、様々な問題への具体的な対処方法を学ぶことで、ストレス対処のスキルを高め、また対処のバリエーションを増やしていきます。		
目的	教職員が自分自身の特性について正しく理解し、日頃からストレスをコントロールし、セルフケアを実践できるように、メンタルヘルスに関する基礎知識及びセルフケア方法、ストレスコーピングの重要性及びその方法等について習得します。	定員	50 (25)
		会場	県立 総合教育センター 205 研修室
申込方法	基本研修の選択研修講座として受講する場合の申込方法は、県立総合教育センターから示された資料を御参照ください。	受講決定	先着順決定型
	自己研鑽のための研修講座として受講する場合は、厚生課から各県立学校の管理職宛てに実施通知及び申込書を送付しますので、御参照の上お申し込みください。	申込締切 (自己研鑽)	未定
備考		問合せ先	行政部 厚生課 健康福利グループ ☎(045)210-8170